

放置すれば腎不全に至る

腎臓病

腎臓病は、治療せずに放置しておくとう腎機能が失われてしまう恐ろしい病気です。その種類はさまざまですが、近年は生活習慣が影響しているものが増加しているため、十分に注意しましょう。

腎臓の働き

腎臓には主に次の3つの働きがあります。このうち、どれかひとつでも損なわれると、体にさまざまな悪影響が現れます。

腎臓の働き

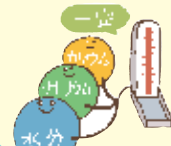
尿をつくる

血液から不要物を取り除いて、尿のもとをつくれます。



血圧を調整する

体内の水分量や、ナトリウム・カリウムなどの濃度を調整し、血圧を一定に保ちます。



血液をつくる

「エリスロポエチン」というホルモンを分泌して、赤血球の生成を促します。



腎臓病の種類

腎臓病には、糸球体が炎症を起こし腎臓の機能が低下する急性腎炎や長期間症状が続いている慢性腎炎、生活習慣が原因となる、糖尿病の合併症のひとつである「糖尿病性腎症」、高血圧により引き起こされる「腎硬化症」、高尿酸が原因となる「痛風腎」などがあります。

糖尿病性腎症

腎臓の中には血液の不要物をろ過して尿をつくる「糸球体」という毛細血管の集まりがあります。ここが多量の糖により障害を受けることで引き起こされます。

腎硬化症

高血圧の状態が続いて、腎臓に動脈硬化が起きると、腎臓は次第に硬く小さくなり機能が侵されてしまいます。これが腎硬化症です。

痛風腎

痛風は、血中の尿酸が多量になって引き起こされる病気ですが、進行すると腎臓にも障害が及び、痛風腎になります。

慢性腎炎

糸球体に慢性的な炎症が起こり、蛋白尿や血尿などの尿の異常や高血圧が1年以上続いている状態を慢性腎炎といいます。

急性腎炎

喉や鼻などが炎症を起こす上気道炎や扁桃炎になった際に、腎臓の糸球体が炎症を起こし、血液中の老廃物や水分をろ過する腎臓の機能が低下してしまう病気です。

放置すると 症状が 進行し

慢性腎不全

腎機能が正常に働かない状態で、ゆっくりと腎臓の働きが低下し、体内の排泄物を十分に排泄できなくなってしまった状態。完治させることが難しく、最終的には人工透析が必要になります。

どのタイプの腎臓病も、放置すれば症状が進行し、やがて「腎不全」になってしまう可能性が高くなります。腎不全になると、血液の老廃物をろ過する機能が失われてしまい、生涯、人工透析が必要になります。こうした状況にならないためにも、生活習慣を改善して腎臓病を防ぎましょう。



腎臓病を防ぐ生活習慣

腎臓病を防ぐには、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの危険因子をなくしていくことが何よりも大切になります。そのためには、食生活や運動習慣を見直して、規則正しい生活を心がけるようにしましょう。

* 食生活 *

～動物性脂肪の摂取を控えて、魚や野菜を積極的にとる～

- 1 腹八分目の食生活を心がけ、動物性脂肪はとりすぎないようにしましょう。
- 2 朝食はきちんととり、間食は控えるようにしましょう。
- 3 たんぱく質のとりすぎは腎臓に負担をかけるので、摂取を控えめにしましょう。
- 4 食物繊維を豊富に含む野菜や海藻、きのこ類を積極的にとりましょう。
- 5 高血圧の人は塩分を控えめに、尿酸値の高い人はプリン体の多い食品(レバー、もつ焼き、かつおなど)を控えましょう。



* 運動 *

～週に3～4回、無理のない程度に運動を行う～

激しい運動をすると、腎臓へ入ってくる血液の量が減り、糸球体への酸素や栄養の供給が不足して腎臓の機能が低下してしまいます。運動は、ウォーキングなどの軽めのものを、継続して行うようにしましょう。



※このほか、水分をこまめに補給して腎臓の負担を軽くしたり、休養をしっかりとって、疲労をため込まないようにすることも大切です。

腎臓病のサインを見逃さない

腎臓病は、初期には自覚症状がほとんどないので、定期的に尿検査と血液検査を受けて、早期発見に努めることが大切です。また、日常生活の中では、次のような点に注意して病気のサインを見逃さないようにしましょう。

CHECK-1

- 赤褐色や白く濁った尿が出る



CHECK-2

- 尿が泡立ち、水で流してもなかなか消えない



CHECK-3

- 水分を十分とっているのに、尿の量が減った



CHECK-4

- 顔や足にむくみが起こりやすくなった

